



PROGRAMME DE FORMATION

Introduction - Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression (MBCT - Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression)

Formatrice: Nancy Poirier, M.Ps., Psychologue
Formatrice accréditée MBCT

Endroit: Centre de Yoga Equilibrium
Studio #3
4812 boulevard St-Laurent, Suite 101
Montréal, Québec, H2T 1R3

Métro: Station Mont-Royal ou Station Laurier
Autobus : **11, 51, 55 & 97 (direction ouest)**

Stationnement payant aux frais des participants

Dates: **Vendredi 22 février 2013** (partie 1 – 8h30 à 16h30)
Vendredi 15 mars 2013 (partie 2 – 8h30 à 16h30)

FRAIS DE FORMATION ET INSCRIPTION

- Les frais de formation sont de **445\$ plus les taxes applicables** pour les 2 journées de formation.
- Le prix inclut le thé à l'accueil et pendant les pauses-café ainsi que les documents et/ou guides d'informations offerts lors de la formation.
- Pour vous inscrire nous vous demandons de compléter le formulaire d'inscription en ligne sur notre site internet « www.poirierroy.com ».

Le nombre d'inscriptions est limité à 12 places. Si le nombre maximum d'inscription est atteint, nous pouvons garder des inscriptions en attente advenant que des annulations surviendraient avant le début de la formation.



Introduction - Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression Vendredis 22 février et 15 mars 2013

MODALITÉS DE PAIEMENT

Nous acceptons le paiement par voie électronique soit via une carte de crédit (Mastercard, Visa et American Express) ou via Paypal (détails sur la page de confirmation d'inscription). Nous acceptons également les paiements par la poste, à condition que votre demande d'inscription soit complétée au moins 14 jours avant la tenue de la première journée de formation, et ce, afin que votre paiement soit acheminé dans les délais requis.

Dès que vous aurez complété le formulaire d'inscription sur notre site internet « www.poirierroy.com », vous serez redirigé automatiquement vers notre page de confirmation d'inscription.

MISE EN CONTEXTE

La MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ou Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience, est une approche de groupe faisant partie de la «troisième vague» en TCC (Thérapie cognitive comportementale), mais contenant des concepts et attitudes psychothérapeutiques communs et applicables à tous les grands courants de pensée actuels.

Elle trouve ses fondements dans les pratiques méditatives anciennes mais a été adaptée à la psychologie contemporaine par des auteurs comme Jon Kabat-Zinn et Marsha Linehan. Vivre pleinement le moment présent, l'expérience telle qu'elle se présente, en la jugeant le moins possible, constitue le cœur de l'approche. Le thérapeute, par sa qualité de présence, personnifie les attitudes prônées.

Cette formation constitue une introduction au programme de 8 semaines en groupe basé sur l'approche de Segal et al. (2002). Cependant, les concepts sont facilement applicables à la psychothérapie individuelle.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION?

Cette formation s'adresse aux psychologues et aux professionnels de la santé membres d'un ordre professionnel reconnu.



Introduction - Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression
Vendredis 22 février et 15 mars 2013

APPROCHE DIDACTIQUE

Un mélange de présentations magistrales, d'ateliers et d'exercices avec les participants sera privilégié. Des discussions suivront les exercices. L'expérience des participants est mise à contribution.

Des documents et un accès à une page sécurisée du site internet de Poirier Roy et associés seront remis aux participants afin d'obtenir des outils et des informations pour la pratique de la Pleine Conscience.

TENUE VESTIMENTAIRE ET TAPIS DE YOGA

Une tenue vestimentaire confortable est suggérée pour les 2 journées de formation puisque nous allons faire des exercices de Pleine Conscience au sol.

Nous vous demandons d'apporter votre tapis de yoga. Si vous en avez pas, nous pouvons vous en fournir un.

CONSIGNES POUR LA SALLE DE FORMATION

- Environnement non-fumeur
- Pas de substances illicites, pas d'alcool
- Pas de produits d'origine animale
- Les bottes et/ou les chaussures devront être enlevés avant d'entrer dans la salle de formation (les chaussettes, les chaussures de maison, les pantoufles, sont acceptés)
- SVP Respecter les encadrements et les autres consignes indiquées au Centre de Yoga Equilibrium

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Nous vous demandons de consulter notre section FAQ sur le site internet « www.poirierroy.com » pour des informations additionnelles sur les délais d'inscription, sur la politique d'annulation d'une formation ou toute autre information additionnelle.



Introduction - Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression
Vendredis 22 février et 15 mars 2013

VENDREDI 22 FÉVRIER 2013 - JOURNÉE 1

Horaire de la journée:

- 08h30 à 09h00 Accueil
- 09h00 à 12h00 MBCT 1^{ère} partie (pause-café vers 10h30)
- 12h00 à 13h00 Dîner libre
- 13h00 à 16h30 MBCT 2^{ième} partie (pause-café vers 15h00)

Plan de formation (partie 1):

- Introduction au concept de «Pleine Conscience»
- Introduction au programme de 8 semaines (Segal et al., 2002)
- Pratique des différents exercices inhérents aux séances de MBCT
- Discussions sur les expériences des participants
- Discussions sur les écueils possibles à l'application du programme
- Discussions sur les applications cliniques de la Pleine Conscience en psychothérapie individuelle
- L'importance de la pratique du thérapeute

N.B. Le dîner est libre. Il y a plusieurs restaurants à proximité du Centre.



Introduction - Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience pour la dépression
Vendredis 22 février et 15 mars 2013

VENDREDI 15 MARS 2013 - JOURNÉE 2

Horaire de la journée:

- 08h30 à 09h00 Accueil
- 09h00 à 12h00 MBCT 2 (pause-café prévue vers 10h30)
- 12h00 à 13h00 Dîner Pleine conscience (voir le N.B.)
- 13h00 à 16h30 MBCT 2 (pause-café vers 15h00)

Plan de formation (partie 2):

- Les participants reviennent avec leurs expériences de pratique de la Pleine Conscience dans le dernier mois. Celles-ci seront discutées à la lumière du programme et des processus de psychothérapie. D'autres exercices plus poussés seront enseignés aux participants pour consolider leur pratique. Ceux-ci seront suivis de discussions. Les participants tenteront de pratiquer l'enseignement de certains exercices entre eux.
- Certaines consignes seront données aux participants afin de mettre en pratique la Pleine Conscience au cours de la période du dîner.
- Moins magistrale, cette journée vise une expérience personnelle plus en profondeur de l'approche. Des exemples seront utilisés pour illustrer certains concepts. Une discussion sur l'adaptation de l'approche aux clients plus fragiles est prévue.

N.B. Vous devez apporter un lunch froid (sans produit animal) puisque nous allons effectuer des activités de Pleine conscience pendant la période du dîner.

Form_MBCT/MAJ: 2012-11-05